

Felipe Lecannelier A.

UN UNIVERSO MARAVILLOSO

*Volver a mirar la
infancia de una
manera transformadora*

DIANA

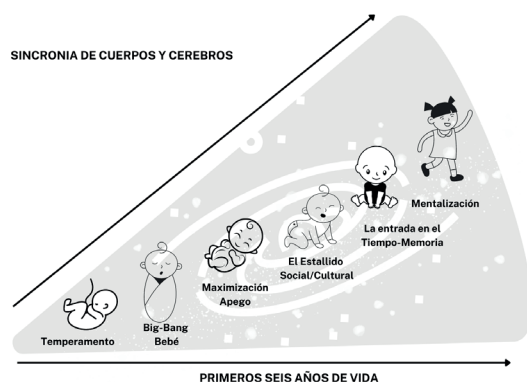
PRIMERA PARTE

**La maravillosa complejidad
del universo de la infancia**

1. Cosmología infantil

Cuando les mencioné que no solo podíamos leer libros sobre el universo, sino que también podemos leer divulgación científica sobre lo humano, no era solo una comparación, sino que en verdad quiero que nos adentremos en los primeros momentos de la vida emocional y mental de la infancia como una especie de “evolución cósmica”: desde el big-bang del bebé hasta la formación de galaxias mentalizadoras. No es nada de fácil el desafío que me he propuesto, no porque crea que sea difícil de comprender sino porque si se los pudiera mostrar con imágenes como en una película sería mucho más fácil (¡por algo los libros sobre el universo están llenos de fotos!). La palabra escrita a veces limita, pero apelo a su capacidad imaginativa, a eso genial que todos tenemos: ¡el arte de saber sentir y vivir en mundos imaginarios!

La figura muestra una representación de cómo el universo del infante empieza su camino evolutivo. Insisto, voy a ir presentándoles el nacimiento y evolución de la vida subjetiva del infante de la manera más didáctica posible y se darán cuenta de que mucho de lo que voy a mostrar lo han observado varias veces en los/as niños/as.



El universo del infante puede surgir y desarrollarse del modo en que lo hace porque el ser humano nace sincronizado, en su

cuerpo y cerebro, con el cuerpo y el cerebro de sus figuras de apego. Este hecho sorprendente es la base de lo que somos; a saber, seres ultra y súper sociales, conectados hasta lo más básico de nuestra biología, entrelazados desde el nacimiento hasta la muerte.

Entonces, la sincronía no es una etapa, es la base que permite el nacimiento del multiverso de los bebés. En el momento del nacimiento, el bebé ya tiene su propio temperamento que lo diferencia del resto y que es una forma única y propia de reaccionar y sentir en sus cinco sentidos —gusto, olor, visión, tacto y audición—. Lo que es sorprendente es que desde el nacimiento, el bebé ya es un ser único, diferente y especial.

Desde la base del temperamento, el nacimiento surge como una explosión que empieza a crear experiencias en el cuerpo y los sentidos. Estas son lo que se suele llamar emociones, pero yo quiero que entiendan que este big-bang empieza de un modo mucho más simple, como una sensación en el cuerpo. Con ejemplos, les explicaré los “átomos de la sensación”. Así como en el big-bang del universo, en que a medida que van pasando los segundos, minutos, horas y días se va armando la materia, en el caso del bebé se va armando su sensación del mundo, de él mismo y de sus figuras de apego.

Si vamos avanzado en los primeros 6 meses, ahora el bebé tiene que encontrar una forma de ser cuidado y atendido de acuerdo con los padres específicos y únicos que la existencia le dio (y que él no eligió). A esta búsqueda incesante y muy activa de ser cuidado le vamos a llamar “la maximización del apego”. ¿Por qué usar esa palabra rara de maximización? Porque el bebé siempre buscará la probabilidad más alta de ser cuidado, y las formas que tiene dicha búsqueda no se conforma de categorías como las del apego —seguro, evitante, ambivalente y desorganizado—, sino que son formas únicas de su vida, con ESA familia, en SUS circunstancias únicas e irrepetibles.

Ya el universo del infante tiene planetas y estrellas que siguen evolucionando y avanzando en el tiempo. Así es como el bebé entra en el mundo social y cultural, en lo que llaman la revolución mental —o lo que yo llamaré el estallido social—, que ocurre entre los nueve y los 20 meses aproximadamente. Pero el universo no se queda ahí, y a los 3 años el infante empieza a recordar y de a poco, a poner su vida en una película (memoria autobiográfica).

Este pequeño ser no ha nacido en una condición “autista” o desconectado del mundo, sino que nace sincronizado al punto de que es capaz de captar todo lo que sienten sus cuidadores. Es decir, este psicólogo temprano nos lee la mente y hasta los 6 años se va convirtiendo en un psicólogo especializado en ello; en leer mentes y emociones, volviéndose capaz de comprender nuestra psicología. A esta especialización se le conoce ahora como “teoría de la mente” o “mentalización”.

Como les decía, mi gran desafío es que vayan comprendiendo de un modo simple y con ejemplos toda esta evolución cósmica de la vida psicológica del infante. Así que les pido paciencia, porque estamos entrando en áreas desconocidas, incluso para los colegas profesionales.

2. La asombrosa sincronía de cuerpos y cerebros

En 2010, un grupo de investigadores hizo un revelador hallazgo que recién nos está dando luces de lo “simbióticas” que son las relaciones afectivas cercanas. En un pueblo de España, llamado San Pedro Manrique, existe una tradición que consiste en que algunas personas caminan descalza sobre siete metros de brasas calientes. Lo que los estudiosos midieron fue el pulso o frecuencia cardíaca de estas personas, así como también la actividad del corazón de sus amigos y familiares, quienes estaban presenciando la dolorosa tradición. ¡Lo que encontraron fue sorprendente!

¡La frecuencia de los latidos del círculo cercano de los caminadores era exactamente igual a la de ellos! Y más interesante aún, mientras más cercana era la relación afectiva, más perfectamente sincronizados estaban sus corazones. Incluso, los investigadores descubrieron que podían adivinar quiénes eran las personas más cercanas a los caminadores de fuego solo con saber cuan parecidas eran sus frecuencias cardíacas.

Los psicólogos llevan más de un siglo planteando que estamos conectados afectiva y mentalmente con aquellas personas significativas en nuestras vidas. Pero nunca se llegó a imaginar que esta conexión ocurría también a niveles tan extraños como los latidos del corazón y como veremos, la actividad del cerebro y las hormonas. Estamos sincronizados biológicamente con nuestros seres queridos, y los cuerpos y cerebros de los bebés empiezan a sincronizarse de un modo casi perfecto y armónico con los cuerpos y los cerebros de sus figuras significativas de apego. Quizás muchos de ustedes han oído hablar de historias de parejas que llevan décadas juntos y cuando uno de ellos muere, casi de manera inexplicable, el otro muere unos días o semanas después. También hay estudios que han mostrado que mientras más aislada y solitaria es una persona, más probabilidad tiene de sufrir problemas cardíacos y presentar bajas defensas.

Pero vayamos un poco más allá. Veamos qué es lo que estamos empezando a conocer de esto que llamaremos **Sincronía Psico-biológica** entre los bebés y sus adultos cuidadores.

Partamos por temas bastante básicos, como por ejemplo, que se ha visto que los infantes y sus cuidadores suelen tener formas de hablar, expresarse y moverse bastante similares a sus padres/madres. Más aún, se ha demostrado que los/as hijos/as se suelen parecer en si son tranquilos o activos en términos de actividad física. Es decir, madres/padres que son más bien tranquilos, a quienes les gustan las actividades poco intensas y hasta son poco sociables, suelen tener hijos con las mismas características.

Aunque esto no siempre es así, parece ser una tendencia. Incluso en un estudio se encontró que los/as hijos/as y sus padres/madres suelen tener preferencias alimenticias muy similares —hasta el asco por comidas y olores similares—.

Pero esta sincronía parece que es específica de lo que hace el adulto con su hijo/a. Se los explico: existe un estudio muy grande para medir la sincronía de las madres y sus hijos pequeños (5 meses de edad). Se estudió a madres de 11 países y se encontró algo que puede parecer obvio, pero que no deja de ser interesante: las madres que quieren que sus hijos sean más activos suelen tener bebés más activos; aquellas que quieren que sus bebés hablen más, tienen bebés más comunicativos; las que esperan que sus bebés sean más sociables tienen infantes más atentos y alerta a los otros; y aquellas que estimulan a sus hijos con juguetes, tienen hijos/as que prefieren jugar más con objetos. Es decir, las expectativas y las acciones de cuidado se terminan sincronizando con las conductas y preferencias de los/as niños/as.

Vamos un poco más lejos: las hormonas. Existe una, llamada cortisol, que mide el nivel de estrés y atención de una persona. Más adelante, ustedes se harán expertos en ella. En un estudio que hicimos, analizamos los niveles de esta hormona del estrés en 140 madres y sus infantes, de 12 a 20 meses, y nos encontramos con la sorpresa de que los niveles de estrés eran muy similares entre la madre y el bebé. En simple: madres estresadas tienen hijos/as estresados/as y viceversa.

Lo mismo se ha encontrado con “la hormona del amor” —la oxitocina—, la cual estimula el cuidado sensible y el placer de criar a los/as hijos/as. Por ejemplo, se encontró que madres con depresión postparto tienen poca oxitocina, pero el problema es que sus bebés también tienen casi los mismos niveles bajos. Tristemente, las madres con depresión postparto también sincronizan con sus bebés bajos niveles de otras hormonas esenciales para el bienestar, como la serotonina y la dopamina.

Pero no dejemos a los papás de lado, y vamos con esa hormona que se llama testosterona. Esta sustancia tiende a ser más activa en el género masculino y suele relacionarse al “apareamiento sexual”, la agresividad y la puesta de límites sociales. Pero ojo, porque los hombres que están más comprometidos con la crianza, que son más empáticos con sus hijos/as y pasan más tiempo con ellos, suelen tener niveles más bajos de testosterona. En tanto, y como era de esperar, los padres más agresivos (con más testosterona) tienen hijos más agresivos (con los mismos niveles de la hormona). Lo interesante es que cuando los papás son más comprometidos y sensibles con sus hijos, este cuidado respetuoso le baja la testosterona al hijo, y eso significa que el infante es menos agresivo. Necesito detenerme un poco en esto: hace algunos años se plantea que el rol del padre es fundamental y específicamente en el control de la agresividad. Esta función —de bajar la agresividad en nuestros hijos— es más fuerte en los papás que en las mamás. Pero como veremos, esta protección de la agresión no se da con solo decirle, enseñarle o sermonear al hijo de que no tiene que ser agresivo. Gracias a la extrema sincronización hormonal, esta función se da automáticamente, simplemente siendo un papá no agresivo en la vida cotidiana. ¡Qué simple y qué complejo a la vez!

Permítanme ir más allá aún y fijarnos en el cerebro. Todos tenemos un Sistema Nervioso Autónomo (SNA), que se llama autónomo porque funciona sin nuestro control. ¿Y qué hace? Maneja autónomamente nuestro corazón, pulmones y sistema digestivo. El SNA se compone de dos formas: el sistema simpático y el parasimpático. Cuando se activa el simpático, nos activamos, acelerando nuestro corazón, respiración e inhibiendo nuestra digestión. Esto pasa, por ejemplo, cuando tenemos miedo. El parasimpático, en tanto, hace lo contrario: calma al simpático, disminuyendo los latidos cardiacos, la respiración y activa la digestión. Uno te activa y el otro te relaja.

Ahora, imaginen que yo le doy una tarea difícil a un padre o madre, ¿qué creen que ocurre? Se activa el sistema simpático. Ahora imaginen que también le doy una tarea difícil al o los/as hijos/as de esos padres, obviamente también se les activa el mismo sistema. Pero aquí viene la sincronía: la frecuencia cardíaca y respiratoria es casi la misma en los adultos y en el niño.

En relación con la sincronización de corazones, puedo comentar que antes de que se hablara de la sincronía, ya había estudios que mostraban que las madres y/o padres que duermen en la misma cama o habitación con sus infantes, a los pocos días, ya han sincronizados sus latidos cardíacos y hasta la temperatura corporal.

Imagino y espero que el lector o lectora ya entienda mejor esto de la sincronía psicobiológica: el principio es bastante simple: los bebés y sus cuidadores tienen casi los mismos niveles de actividad en sus cuerpos y sus cerebros, están entrelazados biológicamente. Pero es necesario recalcar que NO es que los bebés nazcan sincronizados con sus figuras de apego, sino que eso se va dando durante los primeros meses y años. ¿Cómo lo sabemos? Sigamos con el SNA.

En un estudio se midieron muchos indicadores cardíacos, respiratorios, y digestivos (hasta la actividad eléctrica del cerebro) entre las madres y sus bebés a los 2 meses y después a los 5 años. ¿Adivinen qué encontraron? La famosa sincronía no era muy clara a los 2 meses, pero a los 5 años ya estaban entrelazados. Otros estudios han mostrado que entre los 4 y 6 meses ya está funcionando dicha sincronía. Es decir, como todo en la vida, las cosas toman tiempo.

Creo que el argumento es claro, pero necesito terminar mi caso yendo al Sistema Nervioso Central —o lo que la gente se imagina cuando le hablan de qué es un cerebro—. El primer estudio que leí sobre sincronización cerebral y que me llamó mucho la atención lo realizó un gran profesor que tuve y que ya es

mundialmente conocido: Peter Fonagy. En simple, lo que hizo junto a su equipo fue mostrarles a madres fotos de sus hijos y les midieron su actividad cerebral. Después tomaron a los infantes y les mostraron fotos de sus madres e hicieron lo mismo. Nuevamente ya pueden adivinar el resultado: cuando las madres miran fotos de su hijo/a se les prende un área del cerebro que se llama corteza orbitofrontal —no viene al caso complicarles la vida con lo que esta área hace, ya que es mucho, pero es importante para las emociones de bienestar—. ¡Lo genial es que cuando los infantes observaban fotos de sus madres, se les prendía exactamente la misma área orbitofrontal!

Hace algunos años me invitaron a un congreso internacional de Pediatría. Lo que más me interesó fue la conferencia de un investigador sobre el desarrollo cerebral. Sorpresivamente, esta persona empezó a decir que los cerebros de las madres/padres y sus bebés están tan conectados que se convierten en el MISMO. Pero lo que más me asombró fue una foto en la que presentaba dos tipos de cerebros: uno de madres con depresión postparto y el otro, de los hijos de estas madres, de entre tres y diez meses aproximadamente. ¡Los cerebros estaban prendidos/apagados de la misma forma! ¡Y las fotos eran casi idénticas!

Para los neurocientíficos ha sido difícil medir la sincronización cerebral en contextos reales y cotidianos. Actualmente, tienes que ponerle a la madre/padre y al infante una especie de malla en la cabeza, llena de electrodos. Con una técnica llamada “hiperescaneo”, se han encontrado cosas cada vez más sorprendentes. Por ejemplo, una madre y su bebé están con sus mallas puestas, al bebé se lo sienta en una silla con la madre al frente y se le pide que tome un juguete, que ponga cara de felicidad y que después tome otro juguete y ponga cara de asco/enojo. Ante esto, lo que encontraron es que mientras más el bebé elige el juguete deseado y rechaza el juguete indeseado (para la madre), más sincronizados están ambos cerebros.

A los psicólogos les gusta mucho esto de que los adultos tenemos que estar atentos y conectados con nuestros hijos. Esa palabra, “conectados”, significa que más que lo que les decimos, es lo que hacemos en términos de prestarles atención, mirarlos a los ojos y la cara al hablar, seguirlos en lo que hacen y por sobre todo, ¡hacer cosas cotidianas juntos! Los cazadores-recolectores entienden muy bien eso. Ellos no necesitan hacer “tiempos de juego y diversión” ni usar tantos juguetes, solo basta hacerlos siempre partícipes de la vida cotidiana de los adultos —tema que veremos con detalle y ejemplos en la última parte—.

Ahora ya sabemos que esa conexión sincroniza cerebros. Por ejemplo, en un estudio se les pidió a figuras de apego que les canten a sus hijos, en dos condiciones diferentes. En la primera, los adultos tenían que cantarles mirando hacia otro lado, lejos de la cara de los infantes; y en la segunda, se les pidió cantarles mirándolos y dirigiendo todo el cuerpo y la expresión facial directamente hacia ellos. Los resultados fueron excepcionales: mientras más directa era la conexión, más sincronizados estaban los cerebros. Más aún, mientras más directa era la mirada, el canto y el cuerpo hacia el infante, este vocalizaba más, miraba más y por ende, más sincronizados estaban sus cerebros.

¿Por qué estamos tan sincronizados? ¿Por qué un infante acopla todo su cuerpo y su cerebro con las personas que lo cuidan? Trataré de ser simple y claro con la respuesta: porque los bebés humanos no pueden mantener su vida sin el cuidado de los adultos. Es como que ellos nos entregaran su vida y su sobrevivencia, y esa entrega es tan extrema que nos ceden toda su biología (sus cuerpos y sus cerebros). Tal como les dije, la sincronización es el espacio que permite toda la evolución del universo de los infantes. Sin ese espacio, probablemente no seríamos lo que somos.

Con esto en mente, ahora podemos avanzar al nacimiento del universo infantil, a esa explosión donde todo se inicia, donde

todo se desarrolla, y donde todo será posible ahora y en el futuro de la vida... ¡Vamos al big-bang del bebé!

3. El nacimiento del universo del bebé: El big-bang bebé

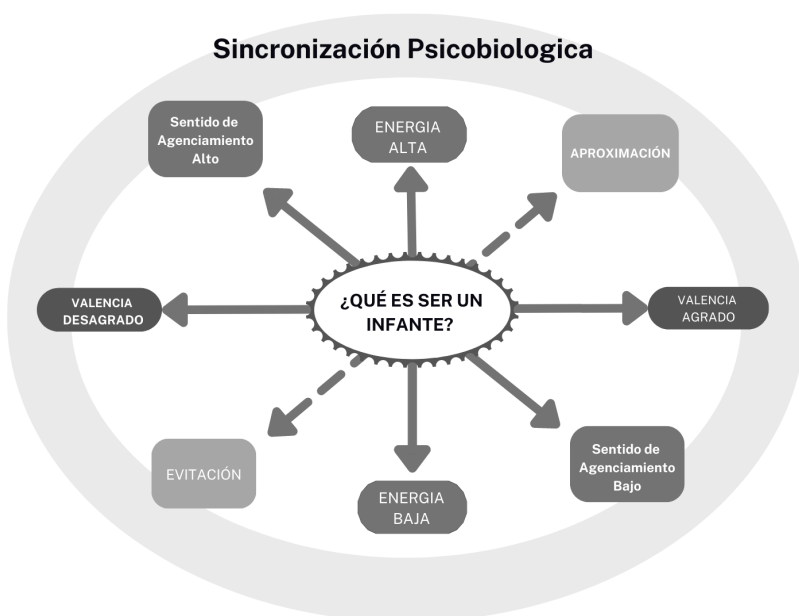
¿Qué es el big-bang del bebé?

Es una búsqueda por comprender la materia y organización inicial de la experiencia subjetiva de qué es ser un infante.

No se entendió ¿cierto?

El big-bang del bebé (BBB) es una propuesta para que se comprenda con qué nace “emocionalmente” hablando un bebé y cómo es que se va armando una experiencia con esos elementos con los que nace. El BBB busca responder las eternas preguntas: ¿por qué me siento como me siento? y ¿por qué soy como soy?

Primero, les tengo que explicar cuáles son esos elementos con los que nace un bebé (la materia de su universo). Si observan la figura, verán que hay ciertos elementos: Energía o arousal — Valencia — Aproximación/Evitación — Agenciamiento. El bebé nace con estos cuatro elementos (o procesos) que se sienten en el cuerpo, pero que se controlan en el cerebro. No desespere queriendo lector, se los explicaré con ejemplos.



La **energía** (que en lengua inglesa se llama arousal) habla de cuán activo y atento se encuentra un bebé. Es decir, cada infante nace con la capacidad de energizarse, o de estar en alta energía, baja energía o energía media. Por ejemplo, un padre se acerca a su hijo de pocos meses, lo mira, le habla y empieza a cantarle. El bebé le devuelve la mirada y abre los ojos, sonríe, y empieza a agitarse con felicidad moviendo los brazos. Este bebé tiene una energía alta, porque se nota que está más activo, más atento al papá, se mueve, levanta los brazos y emite sonidos. Pero imaginen a una madre deprimida, con una expresión facial de cansancio y desgano; empieza a mudar a su bebé sin mirarlo, sin hablarle, casi en cámara lenta, por lo que si miramos al infante nos encontramos con que él también está demasiado tranquilo, no se mueve, no mira a la mamá, su cuerpo está como flácido, y también pareciera moverse en cámara lenta. ¿Cómo es su energía? ¡Baja!

Vamos ahora a esto que se llama **valencia**, que en el fondo es muy simple: el bebé, así como nace con una capacidad para estar más o menos energizado o activo/pasivo, también nace con una capacidad de sentir en su cuerpo si algo es agradable o desagradable. Por ejemplo, llega una tía a ver a su sobrino de pocos meses y empieza a tomarlo, mecerlo, darle besos bruscos, poner su cara muy cerca de la de él, y al hacerlo, el bebé pone una cara que podría interpretarse como de asco, de desagrado. O más simple aún, le damos a un bebé un medicamento que tiene mal sabor: pone cara de asco y su cuerpo se tensa. Eso es la valencia, es lo que ustedes sienten cuando algo es agradable o desagradable. En tanto, le pones una música tranquila a un infante, lo empiezas a mecer lenta y cariñosamente, y el bebé se ve relajado (como en un Spa maternal/paternal), tranquilo, con su cara en “modo placer”, eso es una valencia de agrado.

Ahora, ¿a qué le llamamos **aproximación/evitación**? Así como las palabras mismas lo dicen, los bebés tienen la capacidad

de acercarse o evitar algo o a alguien. Volvamos al ejemplo del padre cantante. Ya dijimos que el bebé está energizado, aletea sus brazos de pura felicidad, sonríe y vocaliza. Entonces, podemos inferir que se encuentra en un estado de valencia de agrado. ¿Pero qué otra cosa hace este bebé? Abre los ojos hacia el padre, orienta todo su cuerpo y su cabeza hacia este hombre, abre los brazos en su dirección, y pareciera que toda la energía de su cuerpo y cerebro quiere ir hacia el papá. Es decir, este bebé tiene una tendencia hacia la aproximación de su cuidador. En el ejemplo de la madre deprimida (con su bebé deprimido). Ya vimos que el bebé está con baja energía; si miramos su cara, vemos que está como ido, incluso hasta un poco triste. Es decir, su valencia parece ser de desagrado. Pero otra cosa llama la atención: este niño evita mirar a la mamá, trata de darse vuelta mientras lo mudan, y gira su cabeza en una dirección lejos de la cara y el cuerpo de su madre. La está evitando.

El cuarto elemento se llama **agenciamiento**. Esta palabra extraña es una capacidad muy importante para el bienestar (durante toda la vida). Se trata de una experiencia que tiene el infante (y todos) de sentir que tiene algún control de las personas que lo cuidan.

Muchos adultos escuchan la palabra control y automáticamente piensan en algo negativo, porque a veces creen que la crianza es un tema de jerarquía de poder. Pero vamos a ver que es una necesidad básica para un infante sentir que puede controlar a sus figuras de apego. Voy a explicarlo con un ejemplo del que hablé en *Volver a Mirar*: el famoso *Duérmete Niño*. Se los detallo (¡no es que tengan que comprar *Volver a Mirar*!): La idea básica es “enseñarle” al niño/a a dormir solo. Para eso, se deja que este lllore cada noche yendo cada vez menos a mirarlo o consolarlo, hasta dejarlo solo. En la publicación anterior les mostré que en un estudio de 14 países, Chile es el que más aplica esta técnica aberrante. Así mismo, expliqué que la evidencia mostró que en

Chile, los niños a los que se les aplica suelen ser más controlados, piden menos ayuda y aprenden a guardarse sus emociones y su estrés (el ya famoso síndrome internalizante).

La técnica y su libro fueron “grito y plata” durante décadas. De hecho, el texto fue un *best seller* mundial y millones de padres en los países occidentalizados-industrializados lo aplicaron y siguen aplicando. ¿Pero por qué tanto éxito? Porque los niños dejaban de llorar, dejaban de pasarse a la cama de los padres y aprendían a dormir solos sin llanto ni despertares durante la noche, lo que más encima fue confirmado por varios estudios. Pero ahora y por fin, puedo explicar por qué estos niños “aprendían a dormir solos”: tiene que ver con el agenciamiento.

Vamos a imaginar que el bebé hiciera un cálculo (probabilístico) en términos de “si yo hago X, entonces mis padres responden Y”. Es decir, “Si yo lloro, mi papá/mamá me toman en brazos”, “si yo boto un juguete una y otra vez, mi papá/mamá lo recoge” (alta probabilidad o alto agenciamiento). Ahora, veamos la otra cara de la moneda: “si yo estoy solo en mi cuna y lloro, mis padres no llegan”, “si yo lloro, no me toman en brazos” o “si tengo hambre y lloro, no me alimentan”. Con el tiempo, ya no tiene sentido llorar porque no “controla” la conducta de los cuidadores. Entonces, es como que el bebé pierde la esperanza en que sus figuras de apego vayan a hacer algo para calmarlo y, por ende, empieza a sentir que no tienen la capacidad de hacer algo para salir del estrés. Y si ya no tiene sentido llorar, patalear, alegar, enojarse, ¿qué hace? Guardarse, internalizar el dolor y volverse un niño muy “educado”, controlado y “bien comportado”. Es como que el infante entrara en un estado de desamparo, desconfianza, ya que da lo mismo cómo actuar puesto que los que me tienen que cuidar no van a reaccionar.

Les dije que el agenciamiento es esencial para el bienestar durante toda la vida. Vamos entonces a la edad adulta: imaginemos que ustedes tienen un problema laboral debido a que su jefe/a es